

МЕНЮ

30 ноября 2025 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	19	0,16	13,28	0,16	120,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,00	3,81	0,00	47,07	0,04
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	4,61	7,21	19,63	162,09	0,18
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	15,86	63,81	0,02
2008		БАТОН	65	5,01	1,95	32,57	168,35	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	165	1,49	0,33	13,37	70,95	99,00
Итого			678	14,38	26,58	81,59	632,27	99,24
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	27	0,75	0,88	20,61	94,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			227	1,75	1,08	40,41	180,40	4,00
Обед								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	65	6,09	12,59	2,17	146,75	2,64
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	165	1,61	10,98	8,47	140,72	7,73
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	280	8,11	10,27	19,50	209,16	9,74
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	110	16,47	8,47	15,26	203,27	2,47
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,01	5,67	12,93	122,70	35,62
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,59	0,12	37,33	153,77	0,64
2008		БАТОН	65	5,01	1,95	32,57	168,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1149	42,89	50,05	128,23	1 144,72	58,84
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	115/22	14,14	20,25	35,82	383,85	0,77
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	15,86	63,81	0,02
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			458	14,69	20,69	62,46	499,36	11,79
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,75	2,42	8,94	67,24	27,85
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110/33	3,76	3,32	15,83	108,62	1,05
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	215	4,50	8,38	31,08	218,34	15,19
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,21	0,00	16,08	65,11	0,04
2008		БАТОН	65	5,01	1,95	32,57	168,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			821	15,23	16,07	104,50	627,66	44,13
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Всего				101,01	124,88	433,84	3 304,96	218,00

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.